

1月2日～1月8日

鹿島学園献立表

	1月2日 (月曜)食	1月3日 (火曜)食	1月4日 (水曜)食	1月5日 (木曜)食	1月6日 (金曜)食	1月7日 (土曜)食	1月8日 (日曜)食
朝食	☆ほっけの塩焼き ☆ひじき煮 ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 ☆お味噌汁 687 kcal 855 kcal 蛋白質 35.3 g 脂質 23 g	☆ハムエッグ ☆フライドポテト ☆サラダバー ☆スープバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや 810 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 34.7 g	☆厚焼き玉子 ☆さつま揚げの煮物 ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 ☆お味噌汁 745 kcal 913 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 26.3 g	☆肉じゃが ☆オクラのごま和え ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 ☆お味噌汁 836 kcal 1004 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 25.9 g	☆ミートオムレツ ☆ハッシュドポテト ☆サラダバー ☆スープバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや 703 kcal kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 30.4 g	☆鮭の塩焼き ☆切干大根の煮物 ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 ☆お味噌汁 646 kcal 814 kcal 蛋白質 34.4 g 脂質 18.9 g	☆トマトオムレツ ☆バターコーン ☆サラダバー ☆スープバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆おじや 普通盛 667 kcal 大盛 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 27.4 g
	☆麻婆茄子 ☆人参しりしり ☆サラダバー ☆スープバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 847 kcal 大盛 1015 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 33.7 g	☆鶏肉のチリソース ☆筑前煮 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1024 kcal kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 29.8 g	☆焼肉 ☆焼売 ☆サラダバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 824 kcal 大盛 992 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 34 g	☆ポークカレー ☆野菜コロッケ ☆サラダバー ☆スープバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 847 kcal 大盛 1015 kcal 蛋白質 36.3 g 脂質 29.2 g	☆和風ハンバーグ ☆スパサラ ☆サラダバー ☆フルーツ エネルギー 996 kcal kcal 蛋白質 32.7 g 脂質 50.7 g	☆中華風スタミナ炒め ☆菜の花の和え物 ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 898 kcal 大盛 1066 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 38.9 g	☆鶏肉のごま味噌照り焼き ☆じゃが芋のそぼろあん ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 799 kcal 大盛 967 kcal 蛋白質 27 g 脂質 27.2 g
夕食	☆きつねうどん ☆ピリ辛こんにゃく ☆サラダバー ☆御飯 ☆フルーツ エネルギー 815 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 49.5 g	☆牛スタミナ漬 ☆さつま揚げの煮物 ☆スパゲティサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 859 kcal 大盛 1027 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 38.7 g	☆チンジャオロース ☆小松菜と油揚げの煮浸し ☆カリフラワーの和え物 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 965 kcal 大盛 1133 kcal 蛋白質 34.2 g 脂質 39.6 g	☆豚肉と小松菜のオイスター炒め ☆白身魚フライ ☆ほうれん草のおかか和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 793 kcal 大盛 961 kcal 蛋白質 39.1 g 脂質 31.4 g	☆鶏肉のパン粉焼き ☆マカロニサラダ ☆小松菜のナムル ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート 普通盛 976 kcal 大盛 1144 kcal 蛋白質 36.4 g 脂質 46.3 g	☆牛肉塩炒め ☆ブロッコリー胡麻和え ☆ポテトサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 906 kcal 大盛 1074 kcal 蛋白質 38.7 g 脂質 33 g	☆キムチ牛丼 ☆さつま芋甘煮 ☆春雨サラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 1013 kcal kcal 蛋白質 36.9 g 脂質 53.5 g
	合計	普通盛 2349 kcal 大盛 2685 kcal 蛋白質 95.6 g 脂質 106.2 g	普通盛 2693 kcal 大盛 2861 kcal 蛋白質 86.6 g 脂質 103.2 g	普通盛 2534 kcal 大盛 2870 kcal 蛋白質 98 g 脂質 99.9 g	普通盛 2476 kcal 大盛 2812 kcal 蛋白質 106.2 g 脂質 86.5 g	普通盛 2675 kcal 大盛 2843 kcal 蛋白質 93.6 g 脂質 127.4 g	普通盛 2450 kcal 大盛 2954 kcal 蛋白質 104 g 脂質 90.8 g

1月9日～1月15日

鹿島学園献立表

	1月9日 (月曜)食	1月10日 (火曜)食	1月11日 (水曜)食	1月12日 (木曜)食	1月13日 (金曜)食	1月14日 (土曜)食	1月15日 (日曜)食
朝食	☆赤魚の塩焼き ☆オクラのおかか和え ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 ☆お味噌汁 594 kcal 762 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 16.9 g	☆チーズオムレツ ☆フライドポテト ☆サラダバー ☆スープバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや 794 kcal 蛋白質 26 g 脂質 33.5 g	☆ミートボール ☆さつま揚げ焼き ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 ☆お味噌汁 873 kcal 1041 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 37.2 g	☆厚揚げの卵とじ ☆小松菜ピーナッツ和え ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 ☆お味噌汁 744 kcal 912 kcal 蛋白質 33.3 g 脂質 31.4 g	☆目玉焼き ☆チキンナゲット ☆サラダバー ☆スープバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや 622 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 26.5 g	☆さば煮込み ☆里芋の煮物 ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 ☆お味噌汁 733 kcal 901 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 26.4 g	☆ベーコンエッグ ☆ブロッコリーごま和え ☆サラダバー ☆スープバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆おじや 普通盛 721 kcal 大盛 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 33.3 g
	☆唐揚げ ☆春雨サラダ ☆サラダバー ☆スープバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 796 kcal 大盛 964 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 28.9 g	☆デミグラスハンバーグ ☆カニクリームコロッケ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 885 kcal 大盛 1053 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 38.2 g	☆豚丼 ☆ポテトサラダ ☆サラダバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1103 kcal 大盛 1271 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 43.3 g	☆チキンカレー ☆ヒレカツ ☆サラダバー ☆スープバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1017 kcal 大盛 kcal 蛋白質 27 g 脂質 37.3 g	☆タンメン ☆水餃子 ☆サラダバー ☆フルーツ 普通盛 1089 kcal 大盛 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 41.8 g	☆野菜炒め ☆小籠包 ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 964 kcal 大盛 1132 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 46 g	☆ポークチャップ ☆ジャンボ焼売 ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 869 kcal 大盛 1037 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 33.5 g
夕食	☆たぬきうどん ☆揚げ餃子 ☆サラダバー ☆御飯 ☆フルーツ エネルギー 931 kcal 1099 蛋白質 32.5 g 脂質 36.5 g	☆タンドリーチキン ☆竹輪と大根の煮物 ☆小松菜の辛子和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 818 kcal 大盛 986 kcal 蛋白質 36.2 g 脂質 32.6 g	☆八宝菜 ☆春巻き ☆もやしとわかめの酢の物 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 796 kcal 大盛 964 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 38.6 g	☆グリルチキン ☆ナポリタン ☆ポテトサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 936 kcal 大盛 1104 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 45.2 g	☆牛スタミナ焼 ☆かぼちゃの甘煮 ☆ブロッコリーのごま和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート 普通盛 910 kcal 大盛 1078 kcal 蛋白質 40.7 g 脂質 44.4 g	☆香味塩だれチキン ☆さつま芋レモン煮 ☆スパサラ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 875 kcal 大盛 1043 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 33.5 g	☆ハンバーグオニオン ☆ひじき煮 ☆ごぼうサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 1013 kcal 大盛 1181 kcal 蛋白質 34.2 g 脂質 53.3 g
	普通盛 2321 kcal 大盛 2657 kcal 蛋白質 85 g 脂質 82.3 g	普通盛 2497 kcal 大盛 2833 kcal 蛋白質 89.5 g 脂質 104.3 g	普通盛 2772 kcal 大盛 3108 kcal 蛋白質 97.1 g 脂質 119.1 g	普通盛 2697 kcal 大盛 3033 kcal 蛋白質 90.8 g 脂質 113.9 g	普通盛 2621 kcal 大盛 2789 kcal 蛋白質 88.9 g 脂質 112.7 g	普通盛 2572 kcal 大盛 3076 kcal 蛋白質 90.8 g 脂質 105.9 g	普通盛 2603 kcal 大盛 2939 kcal 蛋白質 93 g 脂質 120.1 g
合計	普通盛 2321 kcal 大盛 2657 kcal 蛋白質 85 g 脂質 82.3 g	普通盛 2497 kcal 大盛 2833 kcal 蛋白質 89.5 g 脂質 104.3 g	普通盛 2772 kcal 大盛 3108 kcal 蛋白質 97.1 g 脂質 119.1 g	普通盛 2697 kcal 大盛 3033 kcal 蛋白質 90.8 g 脂質 113.9 g	普通盛 2621 kcal 大盛 2789 kcal 蛋白質 88.9 g 脂質 112.7 g	普通盛 2572 kcal 大盛 3076 kcal 蛋白質 90.8 g 脂質 105.9 g	普通盛 2603 kcal 大盛 2939 kcal 蛋白質 93 g 脂質 120.1 g

都合により献立が変更される場合がございます。ご了承ください。

1月16日～1月22日

鹿島学園献立表

	1月16日 (月曜)食	1月17日 (火曜)食	1月18日 (水曜)食	1月19日 (木曜)食	1月20日 (金曜)食	1月21日 (土曜)食	1月22日 (日曜)食
朝 食	☆さんま煮 ☆チンゲン菜のなめたけ和え ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 ☆お味噌汁 727 kcal 895 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 31 g	☆トマトオムレツ ☆バターコーン ☆サラダバー ☆スープバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや 798 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 32.9 g	☆竹輪磯揚げ ☆焼売 ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 ☆お味噌汁 839 kcal 1007 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 38.1 g	☆豆腐入り炒り卵 ☆ほうれん草のお浸し ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 ☆お味噌汁 640 kcal 808 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 23.8 g	☆ポイルウインナー ☆ハッシュドポテト ☆サラダバー ☆スープバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや 771 kcal kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 38.3 g	☆ほっけの塩焼き ☆いんげんのピーナッツ和え ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 ☆お味噌汁 700 kcal 868 kcal 蛋白質 35 g 脂質 25.7 g	☆プレーンオムレツ ☆フライドポテト ☆サラダバー ☆スープバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆おじや 普通盛 736 kcal 大盛 kcal 蛋白質 39.3 g 脂質 31 g
	☆焼肉 ☆マカロニサラダ ☆サラダバー ☆スープバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 830 kcal 大盛 998 kcal 蛋白質 34.2 g 脂質 31.2 g	☆中華丼 ☆春巻き ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 938 kcal 大盛 1106 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 37.6 g	☆牛肉塩炒め ☆スパサラ ☆サラダバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 980 kcal 大盛 1148 kcal 蛋白質 36.8 g 脂質 45.1 g	☆ビーフシチュー ☆かぼちゃコロッケ ☆サラダバー ☆スープバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1076 kcal 大盛 kcal 蛋白質 29 g 脂質 34.8 g	☆きつねうどん ☆焼売 ☆サラダバー ☆フルーツ 普通盛 891 kcal 大盛 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 36.9 g	☆野菜炒め ☆金平ごぼう ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 767 kcal 大盛 935 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 28.8 g	☆豚肉のおろし大根ソース ☆ポテトサラダ ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 894 kcal 大盛 1062 kcal 蛋白質 38.7 g 脂質 35.6 g
昼 食	☆カレー南蛮 ☆メンチカツ ☆サラダバー ☆御飯 ☆フルーツ エネルギー 1035 kcal 1203 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 39.6 g	☆肉豆腐 ☆小松菜と油揚げの煮浸し ☆切干大根の酢の物 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 796 kcal 大盛 964 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 33.1 g	☆鶏のパン粉焼 ☆ベーコンとほうれん草の炒め物 ☆いんげんの梅おほか和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 907 kcal 大盛 1075 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 45.1 g	☆豚スタミナ漬 ☆小龍包 ☆ツナサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 1002 kcal 大盛 1170 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 40.9 g	☆鶏肉のごま味噌照り焼き ☆じゃがバター ☆ほうれん草のお浸し ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート 普通盛 799 kcal 大盛 967 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 33.9 g	☆トマト煮込みハンバーグ ☆かぼちゃサラダ ☆大豆ナムル ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 912 kcal 大盛 1080 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 40.9 g	☆鶏照り焼き ☆はんぺんチーズ焼き ☆ブロッコリー胡麻和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 1035 kcal 大盛 1203 kcal 蛋白質 38.1 g 脂質 48.9 g
	普通盛 2592 kcal 大盛 2928 kcal 蛋白質 96.8 g 脂質 101.8 g	普通盛 2532 kcal 大盛 2868 kcal 蛋白質 89.1 g 脂質 103.6 g	普通盛 2726 kcal 大盛 3062 kcal 蛋白質 93.2 g 脂質 128.3 g	普通盛 2718 kcal 大盛 2886 kcal 蛋白質 96.9 g 脂質 99.5 g	普通盛 2461 kcal 大盛 2629 kcal 蛋白質 79.4 g 脂質 109.1 g	普通盛 2379 kcal 大盛 2883 kcal 蛋白質 86.6 g 脂質 95.4 g	普通盛 2665 kcal 大盛 2265 kcal 蛋白質 116.1 g 脂質 115.5 g
合 計							

1月23日～1月29日

鹿島学園献立表

	1月23日 (月曜)食	1月24日 (火曜)食	1月25日 (水曜)食	1月26日 (木曜)食	1月27日 (金曜)食	1月28日 (土曜)食	1月29日 (日曜)食
朝食	☆さば塩焼き ☆ひじき煮 ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 ☆お味噌汁 736 kcal 904 kcal 蛋白質 35.3 g 脂質 28.2 g	☆チーズオムレツ ☆チキンナゲット ☆サラダバー ☆スープバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや 828 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 36.8 g	☆厚焼き玉子 ☆いんげんのごま和え ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 ☆お味噌汁 689 kcal 857 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 27.3 g	☆アジメソチ ☆ピリ辛こんにゃく ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 ☆お味噌汁 670 kcal 838 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 25 g	☆目玉焼き ☆小松菜ベーコンソテー ☆サラダバー ☆スープバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや 581 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 25 g	☆ほっけの塩焼き ☆茄子と厚揚げの含め煮 ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 ☆お味噌汁 683 kcal 851 kcal 蛋白質 35.2 g 脂質 24.4 g	☆マヨたまカツ ☆さつま揚げ焼き ☆サラダバー ☆スープバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆おじや 普通盛 729 kcal 大盛 897 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 23.6 g
	☆スタミナ炒め ☆スパゲティサラダ ☆サラダバー ☆スープバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1082 kcal 大盛 1250 kcal 蛋白質 33.8 g 脂質 54.2 g	☆麻婆豆腐 ☆ニラ饅頭 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 966 kcal 大盛 1134 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 45.6 g	☆野菜炒め ☆ポテトサラダ ☆サラダバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 793 kcal 大盛 961 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 26.1 g	☆チキンカレー ☆野菜コロッケ ☆サラダバー ☆スープバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ エネルギー 1015 kcal 大盛 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 34.9 g	☆たぬきうどん ☆焼売 ☆サラダバー ☆フルーツ 普通盛 795 kcal 大盛 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 30.5 g	☆豚味噌漬け焼 ☆マカロニサラダ ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 794 kcal 大盛 962 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 32.8 g	☆塩ダレチキン ☆かぼちゃサラダ ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1098 kcal 大盛 1266 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 33.3 g
夕食	☆醤油ラーメン ☆春巻き ☆サラダバー ☆御飯 ☆フルーツ エネルギー 1128 kcal 蛋白質 35 g 脂質 50.5 g	☆鶏肉のさっぱり煮 ☆カニ焼売 ☆もやしとわかめの酢の物 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 837 kcal 大盛 1005 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 40.3 g	☆豚しゃぶ ☆もやしキムチ和え ☆スパゲティサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 940 kcal 大盛 1108 kcal 蛋白質 39.4 g 脂質 32.9 g	☆チンジャオロース ☆小籠包 ☆春雨サラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 897 kcal 大盛 1065 kcal 蛋白質 45.5 g 脂質 31.9 g	☆鶏のチリソース ☆マカロニサラダ ☆ブロッコリーのおかか和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート 普通盛 1140 kcal 大盛 1308 kcal 蛋白質 43.7 g 脂質 51.8 g	☆家常豆腐 ☆エビ焼売 ☆いんげんのごま和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 897 kcal 大盛 1065 kcal 蛋白質 38.5 g 脂質 36.6 g	☆豚肉の生姜焼き ☆金平ごぼう ☆ささみと胡瓜の酢の物 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 1032 kcal 大盛 1200 kcal 蛋白質 36.2 g 脂質 57.1 g
	普通盛 2946 kcal 大盛 3282 kcal 蛋白質 104.1 g 脂質 132.9 g	普通盛 2631 kcal 大盛 2967 kcal 蛋白質 89.6 g 脂質 122.7 g	普通盛 2422 kcal 大盛 2758 kcal 蛋白質 95.1 g 脂質 86.3 g	普通盛 2582 kcal 大盛 2918 kcal 蛋白質 94.6 g 脂質 91.8 g	普通盛 2516 kcal 大盛 2684 kcal 蛋白質 84.9 g 脂質 107.3 g	普通盛 2374 kcal 大盛 2878 kcal 蛋白質 101.5 g 脂質 93.8 g	普通盛 2859 kcal 大盛 3363 kcal 蛋白質 88.5 g 脂質 114 g

1月30日～2月5日

鹿島学園献立表

	1月30日 (月曜)食	1月31日 (火曜)食	2月1日 (水曜)食	2月2日 (木曜)食	2月3日 (金曜)食	2月4日 (土曜)食	2月5日 (日曜)食
朝食	☆赤魚の塩焼き ☆ピリ辛ごぼう ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 646 kcal ☆お味噌汁 814 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 19.3 g	☆スクランブルエッグ ☆ハッシュドポテト ☆サラダバー ☆スープバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや ☆おじや 871 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 38.5 g	☆ロールキャベツ ☆いんげんのピーナッツ和え ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 781 kcal ☆お味噌汁 949 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 29.3 g	☆肉じゃが ☆オクラのごま和え ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 836 kcal ☆お味噌汁 1004 kcal 蛋白質 30.80 g 脂質 25.90 g	☆ベーコンエッグ ☆フライドポテト ☆サラダバー ☆スープバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆バナナ ☆おじや 768 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 40.8 g	☆イワシの煮付け ☆とろろ芋 ☆サラダバー ☆ふりかけ ☆納豆 ☆牛乳 ☆生玉子 ☆おじや ☆御飯 642 kcal ☆お味噌汁 810 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 19.4 g	☆カニかまロール ☆小松菜のツナマヨ和え ☆サラダバー ☆スープバー ☆牛乳 ☆食パン ☆ジャム ☆おじや 普通盛 697 kcal 大盛 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 28.5 g
	☆豚丼 ☆マカロニサラダ ☆サラダバー ☆スープバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1111 kcal 大盛 1279 kcal 蛋白質 34.7 g 脂質 52.8 g	☆麻婆茄子 ☆焼売 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1086 kcal 大盛 1254 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 36.4 g	☆豚肉の生姜焼き ☆ツナじゃが ☆サラダバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 947 kcal 大盛 1115 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 36.2 g	☆カレー ☆ミニひれかつ ☆サラダバー ☆スープバー ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1043 kcal 大盛 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 31.8 g	☆とろろうどん ☆水餃子 ☆サラダバー ☆フルーツ エネルギー 830 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 25.5 g	☆鶏肉のごま味噌照り焼き ☆さつま芋甘煮 ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 1010 kcal 大盛 1178 kcal 蛋白質 36.0 g 脂質 44.3 g	☆豚焼肉 ☆かぼちゃサラダ ☆生野菜 ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆フルーツ 普通盛 880 kcal 大盛 1048 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 32.5 g
夕食	☆たぬきうどん ☆ポテトサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆フルーツ エネルギー 928 kcal 大盛 1096 kcal 蛋白質 35.6 g 脂質 47.3 g	☆鶏の南部焼き ☆ブロッコリーの胡麻和え ☆かぼちゃサラダ ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 946 kcal 大盛 1114 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 44.6 g	☆和風ハンバーグ ☆小松菜と油揚げの煮浸し ☆カリフラワーの和え物 ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 815 kcal 大盛 983 kcal 蛋白質 45.8 g 脂質 33.9 g	☆ガリバタチキン ☆焼き餃子 ☆もやしキムチ和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 802 kcal 大盛 970 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 35.4 g	☆鶏の照り焼き ☆竹輪と大根の煮物 ☆いんげんのおかか和え ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 ☆デザート 普通盛 1153 kcal 大盛 1321 kcal 蛋白質 41.8 g 脂質 60.0 g	☆豚肉と小松菜のオイスタ ☆かに焼売 ☆ほうれん草のお浸し ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 884 kcal 大盛 1052 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 34.0 g	☆チキントマト煮 ☆ひじき煮 ☆フライドポテト ☆サラダバー ☆御飯 ☆お味噌汁 普通盛 968 kcal 大盛 1136 kcal 蛋白質 38.4 g 脂質 48.1 g
	普通盛 2685 kcal 大盛 3189 kcal 蛋白質 100.8 g 脂質 119.4 g	普通盛 2903 kcal 大盛 3239 kcal 蛋白質 80.9 g 脂質 119.5 g	普通盛 2543 kcal 大盛 2879 kcal 蛋白質 107.6 g 脂質 99.4 g	普通盛 2681 kcal 大盛 2849 kcal 蛋白質 99.4 g 脂質 93.1 g	普通盛 2751 kcal 大盛 2919 kcal 蛋白質 95.2 g 脂質 126.3 g	普通盛 2536 kcal 大盛 3040 kcal 蛋白質 96.1 g 脂質 97.7 g	普通盛 2545 kcal 大盛 2881 kcal 蛋白質 92.5 g 脂質 109.1 g
合計							